

Was?

Wer wir (eigentlich) sind und
dringend (wieder) werden müssen.
"Das Krafttraining, das wir brauchen."
by Jochen Allebrand

Was genau?

In dieser ganztägigen Veranstaltung werfen wir einen Blick auf einen für unser Training überaus wichtigen Faktor, den wir aber bislang noch nicht oder zu wenig berücksichtigen - unsere tägliche Haltung und unsere Bewegungsgewohnheiten. Diese prägen unseren Körper - unser "Fahrgestell" - über viele Jahre hinweg "still und leise" mit mehr "Macht" als unser Training. Um optimal gesund und leistungsfähig zu sein, müssen wir allerdings diese "Zivilisationserscheinungen" erkennen und ihnen entgegenarbeiten. Genau das wird in dieser Veranstaltung vermittelt. Reue, Selbsterkenntnis und Muskelkater sind vorprogrammiert, es wird viel praktisch in Kleingruppen gearbeitet. Es spielt keine Rolle, welche Sportart oder Disziplin ihr macht, solange ihr ein Homo sapiens seid.

Stichworte

myofaszielles System, Haltung, Atmung, body reading, Fußkraft, Hüfte, Wirbelsäule, Rippen, Schultern, Tests, corrective exercises, left AIC-pattern, Krafttraining gemäß unserer Evolution

Wann?

Datum:	Samstag, 11.10.2025
Beginn Vormittag:	9:00 Uhr
Mittagspause:	12:45 bis 14:00 Uhr
Beginn Nachmittag:	14:00 Uhr

Wo?

Landesleistungsstützpunkt Leichtathletik
Barbarossahalle Kaiserslautern
Ludwig-Thoma - Straße 1
67663 Kaiserslautern
Koordinaten 49°25'43.1"N 7°45'21.5"E

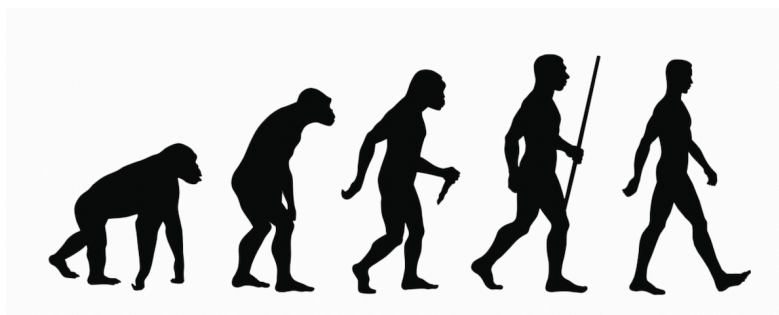
Anmeldung
& Teilnahme

bitte bis Dienstag, den 7.10.2025 über das LVP - Lehrportal unter...

<https://lvp-lehrportal.de/veranstaltung/zul8cx>

Die **Teilnahmegebühr** für die Veranstaltung beträgt 100,00 Euro. Sie erhalten nach der Anmeldung eine separate E-Mail mit den erforderlichen **Überweisungsdaten**. Eine Bezahlung am Tag der Veranstaltung bar oder per Karte ist ebenfalls möglich.

Sämtliche **Lehrgangsunterlagen** werden aus Nachhaltigkeitsgründen nur noch digital und nicht in Papierform zur Verfügung gestellt. Bitte tragen Sie Sportkleidung, es wird sehr viel in Kleingruppen praktisch gearbeitet.



Ablauf

8:30 Uhr	Bezahlung, Anmeldung, Ausgabe der Unterlagen und Teilnahmebestätigungen
9:00 Uhr	Beginn Vormittags-Session
10:45 Uhr	15min Pause
11:00 Uhr	telefonische Vorbestellung des Mittagssessens
12:45 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Beginn Nachmittags-Session
15:45 Uhr	15min Pause
17:45 Uhr	Ende des Fortbildungstages

In der Mittagspause von 12:45 Uhr bis 14:00 Uhr besteht die Möglichkeit, den Lieferservice von Dean & David Kaiserslautern in Anspruch zu nehmen.

<https://deananddavid.com/fackelstrasse-kaiserslautern/>

Organisation

Anreise: Die Barbarossahalle ist ca. 15min zu Fuß vom Hauptbahnhof Kaiserslautern entfernt.

Parken: Direkt an der Halle bestehen ausreichend kostenlose Parkmöglichkeiten.

Übernachtung:

- Hotel Zollamt
<https://www.hotel-zollamt.de>
- B & B – Hotel
<https://www.hotel-bb.com/de/hotel/kaiserslautern>
- Best-Western Kaiserslautern
<https://www.bestwestern.de/hotels/Kaiserslautern/Best-Western-Hotel-Kaiserslautern>
- Waldhotel Bremerhof
<https://www.bremerhof-kl.de/index.php/hotel.html>

Fragen & Kontakt

Wenn Sie Fragen, spezielle Themenwünsche oder besondere Bedürfnisse (Rollstuhl, Aufzug, etc.) haben, nehmen Sie bitte einfach vor der Veranstaltung Kontakt mit uns auf. Möchten Sie AthletInnen zu den Veranstaltungen mitbringen? Kein Problem, wir bitten aber vorher um Rücksprache.

mobile: 0155 – 61 123 278 (Jochen Allebrand)

homepage: <http://www.fck-leichtathletik.de>

mailto: fortbildung@fck-leichtathletik.de

Das ganze Team des 1. FC Kaiserslautern freut sich auf Ihre Teilnahme! Bis bald!